

# ケア24松ノ木ニュース

編集・発行 杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木  
166-0014 杉並区松ノ木3-3-4  
TEL: 3318-8530 FAX: 3318-8533

## 新メンバー加入!

今後とも、よろしくお願いいたします。

センター長  
社会福祉士  
井上 歩

社会福祉士  
門馬 美宥

地域包括ケア推進員  
主任介護支援専門員  
小林 輝軌

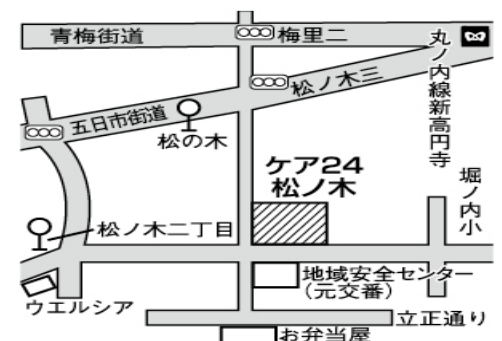
社会福祉士  
天野 祈人

主任介護支援専門員  
安田 雄一

地域の皆様が住み慣れた街で安心して暮らすことができるようサポートさせていただきます。至らない点もあるかと思いますがよろしくお願いいたします。

保健師・看護師 石毛彩佳

ケア24とは杉並区から運営委託されている高齢者の相談窓口です。介護のことに限らず生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。お待ちしております。



ケア24松ノ木 担当地域

阿佐谷南1丁目 成田東1・3・4丁目

大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目

介護や福祉のご相談は

ケア24松ノ木

電話 3318-8530



# たすけあいネットワーク

## 全体連絡会 開催案内

『つなげよう人の輪』～わたしたちにできること～

日 時：令和元年 10 月 30 日(水) 13時30分～16時00分

場 所：セシオン杉並ホール (梅里 1-22-32)

対 象：関心のある方どなたでも 申込み不要・無料です

高齢者の方が安心して地域での生活を送ってもらうための取り組み『たすけあいネットワーク事業(地域の目)』をご存知ですか? あんしん協力員(個人)とあんしん協力機関(企業・団体など)がボランティアで地域での見守りや声掛けを行なう事業です。

今回の全体連絡会では、協力員・協力機関の方々からの発表、大田区で実際に行われている『おおた高齢者見守りネットワーク(みま～も)』の取り組み事例の講演、パネルディスカッション等と盛り沢山の内容となっております。地域でのボランティアや何か出来ないかと考えている方のきっかけとなる会です。是非ご参加ください!!



## たすけあいネットワーク 『地域の目』と『地域の手』

『たすけあいネットワーク事業に『地域の目』と『地域の手』があるのをご存知ですか?

### 『地域の手』

災害時に障害や高齢などにより避難が困難な方を民生委員等地域の方々により支援を行なっていく仕組みです。支援希望者は登録が必要となります。

### 『地域の目』

高齢者が安心して地域生活が送れるよう、あんしん協力員(個人)は自身の日常生活でできる範囲、あんしん協力機関(企業や団体)は業務や活動の中で出来る範囲で行う見守り・声かけ活動です。

どちらも地域の人を地域の人が支えていく仕組みになっています。「地域の人役に立ちたい」という思いのある方は、是非ケア24松ノ木へご相談ください。 ケア24松ノ木 TEL:3318-8530

# クローズアップ・松ノ木

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 原田考さん



ゆうゆう堀ノ内松ノ木館を代表して原田さんにお話を伺いました。

☺ケア24：ゆうゆう館とはどんなところですか？

☺原田さん：歳の大きな人が活躍していただく場所です。60歳以上が5名以上集まった団体の活動に使っていただけます。また、どなたにでも参加していただける協働事業をゆうゆう館独自で企画しています。

☺ケア24：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館の歴史を教えてください。

☺原田さん：宮田ハーモニカを作った宮田東峰さんのスタジオがあった場所です。それを寄付して頂いて出来ました。

☺ケア24：他のゆうゆう館にはない堀ノ内松ノ木館の特徴は？

☺原田さん：利用している方に『活躍してもらいたい』という思いがあります。『みなさんがやりたい事を主体となっ

てやってほしい』『あまり出しゃばりすぎない』ことを常に考えています。雑学講座ではゆうゆう館の利用者に講師を依頼しました。新しい企画の「みんなで食べよう」では参加いただいた方が「次は私が作る」と言ってくれて続いています。歳を重ねるとできない事がでてくるじゃないですか。そのできなくなった部分だけをお手伝いさせて頂くようにしています。もし私たちがいなくなっても続けられるように、これからも地域の皆さんの応援をしたいですね。

☺ケア24：堀ノ内松ノ木館は活動も多く、楽しそうに見えます。

☺原田さん：やるんだったら“おもしろく”“楽しく”“にぎやかに”やりたいじゃないですか。

☺ケア24：原田さんから見た松ノ木地域はどんな感じですか？

☺原田さん：サバサバしていて元気な方が多い街でしょうか。座って講義を聴くような企画より楽しく身体を動かす方が好きな方が多いようです。

## 告知

## ゆうゆう堀ノ内松ノ木館見学会開催

皆さんには『人とつながり』『イキイキとした生活』を送っていただきたいと思っています。そこでより多くの方々にゆうゆう堀ノ内松ノ木館を知っていただきたく見学会を開催します。この機会にご家族、友人をお誘い合わせの上、ゆうゆう堀ノ内松ノ木館に足を運んでみませんか。

日時：11月13日（水）12：30～13：00

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6）

内容：施設の内覧会、活動紹介

申し込み・お問い合わせ：ケア24松ノ木 3318-8530

ケア24職員も

同席します。

一人では入りづらい…  
という方もお気軽に  
ご参加ください。



# 家族介護教室



ゆとり介護でいこう～認知症ケアを実践しよう～

ゆとりを持って介護が行えるよう「認知症」を年間テーマとして開催しています。介護施設で実際に行っているケアの方法を在宅介護をしている方向けに講義、映像を使ってお伝えします。その後、実践と質疑応答の時間をもってより深めていきます。

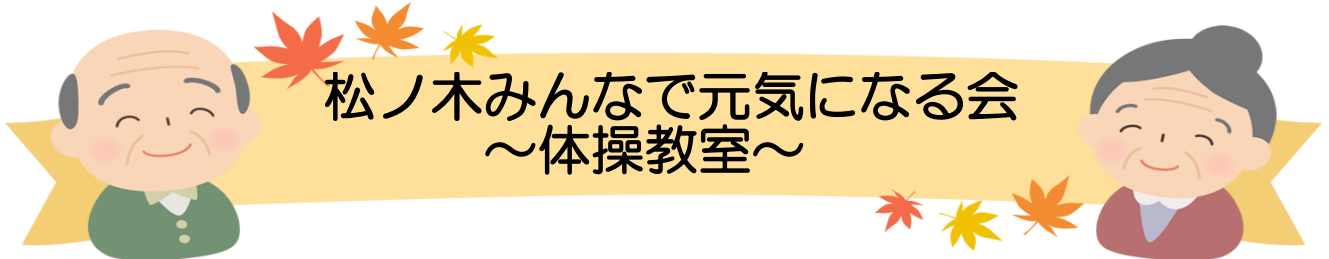
日時：令和元年 10月23日（水）13時30分～15時00分

講師：介護老人保健施設 シーダ・ウォーク 介護福祉士

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 杉並区松ノ木2-38-6

対象：区内在住、在勤 申し込み先着順

申し込み・問い合わせ先：ケア24松ノ木 3318-8530



松ノ木みんなで元気になる会  
～体操教室～

どなたでも参加できる体操教室です。「自分の健康は自分自身でまもる！」でも、一人よりも「みんなで楽しく体操したい」という方、ぜひご参加下さい。お一人でも安心してご参加いただけます。

◇ 毎月 第2火曜日 14:00

【リハビリ専門家（理学療法士）が  
楽しく教える健康な身体になる秘訣！】

◇ 毎月 第3火曜日 14:00

【お話しも楽しめる、なごやかな体操！】

◇ 毎月 第4火曜日 14:00

【コグニサイズ（認知症予防トレーニング）を実践してみよう！】



← 第2火曜日の様子



↑ 第4火曜日の様子

場所：松ノ木ふれあいの家2階  
(松ノ木2-14-3)

費用：無料

持ち物：飲み物、タオル

《申し込み・お問い合わせ》

ケア24松ノ木 3318-8530

松ノ木ふれあいの家 3318-2660